

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vívomove**<sup>™</sup>



Brugervejledning

© 2016 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet og ANT+® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™, USB ANT Stick™ og vivomove™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

American Heart Association® er et servicemærke tilhørende American Heart Association, Inc. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: A02784, AA2784

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Sådan kommer du i gang .....	1
Oversigt over enheden .....	1
Indstilling af tid .....	1
<b>Smartphone-konfiguration</b> .....	<b>1</b>
Parring med din smartphone .....	1
Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app .....	1
<b>Computerkonfiguration</b> .....	<b>1</b>
Parring af computeren .....	1
Synkronisering af dine data med computeren .....	2
<b>Historik</b> .....	<b>2</b>
Garmin Connect .....	2
<b>Tilpasning af din enhed</b> .....	<b>2</b>
Garmin Connect Indstillinger .....	2
<b>Enhedsoplysninger</b> .....	<b>2</b>
Specifikationer .....	2
Udskiftning af batteri .....	3
Vedligeholdelse af enheden .....	3
Udskiftning af båndene .....	3
<b>Fejlfinding</b> .....	<b>3</b>
Nulstilling af enheden .....	3
Min skridttæller lader ikke til at være præcis .....	3
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden .....	3
Parring af flere mobilenheder eller computere med enheden ....	3
Softwareopdatering .....	3
Support og opdateringer .....	3
<b>Appendiks</b> .....	<b>4</b>
Sådan får du flere oplysninger .....	4
Software License Agreement .....	4
<b>Indeks</b> .....	<b>5</b>



# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

## Sådan kommer du i gang

For at få mest muligt ud af din aktivitetstracker skal du parre den med din smartphone eller computer og fuldføre opsætningsprocessen ved hjælp af din gratis Garmin Connect™ konto.

- 1 Vælg en funktion:
  - Par enheden med din smartphone (*Smartphone-konfiguration, side 1*).
  - Par enheden med din computer (*Computerkonfiguration, side 1*).
- 2 Indstil tiden på din enhed (*Indstilling af tid, side 1*).
- 3 Hav enheden på hele døgnet.
- 4 Synkroniser din skridttæller og søvnstatistik med din Garmin Connect konto (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app, side 1, Synkronisering af dine data med computeren, side 2*).

## Oversigt over enheden



① Skridtindikator	Registrerer dit skridttal og viser dit fremskridt som en procentdel af dit daglige mål.
② Aktivitetsindikator	Viser den tid, du er inaktiv.
③ Krans	Hold nede for at starte parringstilstand. Tryk for at synkronisere data. Træk ud og drej for at indstille klokkeslættet.

## Aktivering af enheden

Din enhed leveres i strømbesparende tilstand.

- 1 Tryk kransen ind.
- 2 Tryk kransen ind, indtil skridtindikatoren er i bevægelse.

## Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål. Hver segment på skridtindikatoren repræsenterer fem procent af dit daglige mål. Du kan synkronisere dine data med Garmin Connect Mobile app for at se dit aktuelle antal skridt.

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

## Aktivitetsindikator

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsindikatoren minder dig om at

holde dig i bevægelse. Efter én times inaktivitet vises aktivitetsindikatoren. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Efter to timers inaktivitet vises aktivitetsindikatoren.

Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

## Søvnregistrering

Enheden overvåger dine bevægelser, mens du sover. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

## Indstilling af tid

Du skal indstille tiden manuelt på enheden. Tiden på din enhed er uafhængig af tiden på din smartphone. Den automatiske mål- og skridtindikator nulstilles automatisk ved midnat, baseret på klokkeslættet på den parrede smartphone.

- 1 Træk kransen ud og drej for at indstille tiden på enheden.
- 2 Tryk kransen ind.

## Smartphone-konfiguration

### Parring med din smartphone

Parring er den proces, hvor du forbinder din Bluetooth® aktiverede smartphone til din enhed. Du skal oprette forbindelse fra din vivomove enhed til en smartphone for at få adgang til alle enhedens funktioner.

- 1 Gå til [www.garminconnect.com/vivomove](http://www.garminconnect.com/vivomove), og download Garmin Connect Mobile app til din smartphone.
- 2 Anbring din smartphone inden for 3 m (10 fod) fra din enhed.
- 3 Åbn Garmin Connect Mobile app.
- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
  - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect Mobile app, skal du følge instruktionerne på skærmen.
  - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect Mobile app, skal du vælge **Garmin enheder** > **+** og følge instruktionerne på skærmen.
- 5 Hold kransen på vivomove enheden nede i 3 sekunder for at skifte til parringstilstand.  
Skridtindikatoren blinker, mens enheden søger efter din smartphone.

### Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app

Din enhed synkroniserer aktivitetsregistreringsdata med Garmin Connect Mobile app med jævne mellemrum. Du kan også til hver en tid synkronisere dine data manuelt.

- 1 Anbring din smartphone inden for 3 m (10 fod) fra din enhed.
- 2 Tryk ned på kransen i 1 sekund.  
Skridtindikatoren er i bevægelse, når data synkroniseres.
- 3 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 4 Se dine aktuelle data i Garmin Connect Mobile app.

## Computerkonfiguration

### Parring af computeren

Du kan bruge en valgfri USB ANT Stick™ til at parre enheden med din computer. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin® forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør.

- 1 Gå til [www.garminconnect.com/vivomove](http://www.garminconnect.com/vivomove), og følg vejledningen på skærmen for at downloade og installere Garmin Express™ programmet.
- 2 Tilslut den trådløse USB ANT Stick til en USB-port.
- 3 Anbring enheden inden for en afstand på 3 m (10 fod) fra computeren.
- 4 Hold kransen på vivomove enheden nede i 3 sekunder for at skifte til parringstilstand.  
Skridtindikatoren blinker, mens enheden søger efter din computer.
- 5 Følg instruktionerne på din computer for at tilføje enheden til din Garmin Connect konto og fuldføre opsætningsprocessen.

## Synkronisering af dine data med computeren

Du bør synkronisere dine data med jævne mellemrum for at følge dine fremskridt i Garmin Connect programmet.

- 1 Anbring enheden inden for en afstand på 3 m (10 fod) fra computeren.
- 2 Tryk ned på kransen i 1 sekund.  
Skridtindikatoren er i bevægelse, når data synkroniseres.
- 3 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 4 Få vist dine aktuelle data i Garmin Connect programmet.

## Historik

Enheden registrerer dine daglige skridt, din søvnstatistik og dine aktiviteter. Denne historik kan sendes til din Garmin Connect konto.

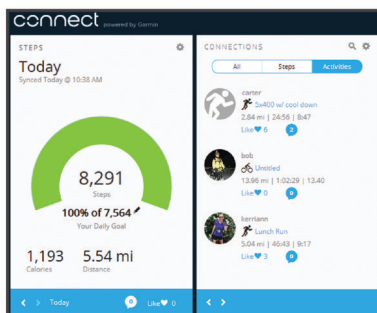
Enheden gemmer dine aktivitetsdata i op til 3 uger. Når datalageret er fyldt op, sletter enheden de ældste filer for at gøre plads til nye data.

## Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, vandreture osv. Opret en gratis konto på [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Hold styr på dine fremskridt:** Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

**Analysér dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, forbrændte kalorier og brugerdefinerede rapporter.



**Del dine aktiviteter:** Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

**Administrer dine indstillinger:** Du kan tilpasse dine enheds- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

## Visning af aktiviteter på din Garmin Connect konto

Din enhed opretter automatisk løbeaktiviteter, når indstillingen Automatisk aktivitetsregistrering er aktiveret (*Enhedsindstillinger, side 2*). Aktiviteter kan sendes til din Garmin Connect konto.

- 1 Løb i mindst 15 minutter i træk.
- 2 Synkroniser din enhed med din Garmin Connect konto (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app, side 1, Synkronisering af dine data med computeren, side 2*).

## Tilpasning af din enhed

### Garmin Connect Indstillinger

Du kan tilpasse dine enhedsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

- Fra indstillingsmenuen i Garmin Connect Mobile app skal du vælge **Garmin enheder** og vælge din enhed.
- Fra enhedens widget i programmet Garmin Connect skal du vælge **Enhedsindstillinger**.

Når du har tilpasset indstillingerne, kan du synkronisere dine data for at anvende ændringerne for enheden (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app, side 1, Synkronisering af dine data med computeren, side 2*).

### Enhedsindstillinger

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge **Enhedsindstillinger**.

**Automatisk aktivitetsregistrering:** Gør det muligt for din enhed at oprette og gemme en aktivitet automatisk, når du bevæger dig i mindst 15 minutter i træk. Du kan synkronisere enheden til at vise aktivitetsoplysninger på din Garmin Connect konto.

**Automatisk synkronisering:** Giver dig mulighed for at tilpasse, hvor ofte enheden automatisk synkroniserer data med din Garmin Connect konto.

### Brugerindstillinger

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge **Brugerindstillinger**.

**Personlige oplysninger:** Giver dig mulighed for at angive dine brugerprofiloplysninger, herunder køn, fødselsdag, højde, vægt og aktivitetsklasse. Enheden bruger disse oplysninger til at forbedre nøjagtigheden af aktivitetstracking.

**Daglige skridt:** Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for antallet af skridt. Du kan bruge funktionen Automatisk mål til at tillade, at enheden automatisk fastsætter dit mål for antallet af skridt.

**Brugerdefineret skridtlængde:** Gør det muligt for din enhed mere nøjagtigt at bestemme din tilbagelagte distance ved hjælp af din brugerdefinerede skridtlængde. Du kan angive en kendt distance og det antal skridt, det tager at tilbagelægge den kendte distance, og programmet Garmin Connect kan beregne din skridtlængde.

## Enhedsoplysninger

### Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2025
Batterilevetid	Op til 1 år
Driftstemperatur-område	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)

Radiofrekvens/ protokol	2,4 GHz ANT+® trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth Smart trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	5 ATM <sup>1</sup>
<b>BEMÆRK</b>	
Træk ikke i kransen, mens enheden er våd. Hvis du bruger kransen i våde omgivelser, kan det betyde, at enheden beskadiges.	

## Udskiftning af batteri

Din Garmin Connect konto angiver, når batteriniveauet på enheden er lavt. Garmin anbefaler, at du lader en professionel urmager udskifte batteriet. Enheden anvender et CR2025 batteri.

**BEMÆRK:** Aktivitetsregistrering kræver mere batteristrøm end urfunktionen. Enheden fortsætter muligvis med at holde styr på tiden, efter at aktivitetsregistrering er holdt op med at fungere.

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Hold læderremmen tør. Undgå at svømme eller tage brusebad med læderremmen på. Udsættes læderremmen for vand, kan den beskadiges.

Må ikke anbringes på steder med høj temperatur, som f.eks. en tørretumbler.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

## Rengøring af enheden

**1** Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

**2** Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Rengøring af læderremmene

**1** Tør læderremmene med en tør klud.

**2** Brug et læderplejemiddel til at rengøre læderremmene.

## Udskiftning af båndene

Enheden er kompatibel med 20 mm brede remme. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør.

**1** Skub quick-release-pinden **1** på fjederpinden for at fjerne remmen.



- 2** Isæt den ene side af fjederpinden på den nye rem i enheden.
- 3** Skub quick-release-pinden, og placer fjederpinden ud for den modsatte side af enheden.
- 4** Gentag trin 1 til 3 for at sætte den anden rem på.

## Fejlfinding

### Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter ikke dine data.

Tryk ned på kransen i 15 sekunder.

### Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

**BEMÆRK:** Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

### Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

- Aktiver Bluetooth trådløs teknologi på din smartphone.
- På din smartphone skal du åbne Garmin Connect Mobile appen og starte parringstilstand.
- Hold kransen på enheden nede i 3 sekunder for at starte parringstilstand.

### Parring af flere mobilenheder eller computere med enheden

Du kan parre din vívomove enhed med flere mobilenheder og computere. Du kan for eksempel parre din enhed med en smartphone og en tablet samt din hjemme- og arbejdscomputere. Du kan gentage parringsprocessen for hver yderligere mobilenhed eller computer (*Parring med din smartphone, side 1, Parring af computeren, side 1*).

### Softwareopdatering

Når der er en tilgængelig softwareopdatering, downloader enheden automatisk opdateringen, næste gang du synkroniserer enheden med din Garmin Connect konto.

### Support og opdateringer

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) giver hurtig adgang til disse tjenester til Garmin enheder.

- Produktregistrering

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

- Brugervejledninger
- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect

## Appendiks

### Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå til [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

### Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.



# Indeks

## A

aktiviteter **2**  
aktivitetstracking **1**  
app, smartphone **1**

## B

batteri, udskifte **3**  
bånd **3**

## C

computer **3**

## D

data  
    opbevare **2**  
    overføre **2**

## F

fejlfinding **3, 4**

## G

Garmin Connect **1, 2**  
Garmin Express **1**  
    opdatering af software **3**  
    registrere enheden **3**

## H

historik **1, 2**  
    sende til computer **2**

## I

indstillinger **2**  
    enhed **2**

## K

klokkeslæt **1**

## M

mål **2**

## N

nulstilling af enheden **3**

## O

opbevare data **2**  
opdateringer, software **3**

## P

parre, smartphone **1, 3**  
produktregistrering **3**

## R

registrere enheden **3**  
registrering af aktivitet **1**  
rengøre enhed **3**  
reservedele **3**

## S

smartphone, parre **1, 3**  
software, opdatere **3**  
software license agreement **4**  
specifikationer **2**  
søvntilstand **1**

## T

tilbehør **4**  
trin **2**

## U

USB ANT Stick **1**

